

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

- ▶ 目標取向、知覺動機氣候與大專籃球運動員自信心來源、賽前狀態焦慮、內在動機及心理技能之因果關係研究

doi:10.6976/TJP.200611.0084

淡江體育, (9), 2006

作者/Author：郭紘嘉;張弓弘

頁數/Page：84-94

出版日期/Publication Date：2006/11

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.6976/TJP.200611.0084>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE





目標取向、知覺動機氣候與大專籃球運動員自信心來源、賽前狀態焦慮、內在動機及心理技能之因果關係研究

郭紘嘉/北台灣科學技術學院

張弓弘/淡江大學

本研究目的主要考驗目標取向、知覺動機氣候與大專籃球運動員自信心來源、心理技能、賽前狀態焦慮、內在動機間的關係。本研究以參加九十二年大專籃球聯賽(一、二級)的籃球運動員(男生為 276 人, 女生 177 人)為受試者, 以結構方程模式考驗變項間的相關及因果關係, 研究顯示: 1. 焦慮量表與其他 5 個量表間並無相關。因此, 焦慮量表無法進一步進行結構方程模式考驗。2. 目標取向及知覺動機氣候並未交互影響大專籃球運動員的自信心來源、內在動機及心理技能。3. 目標取向及知覺動機氣候分別對大專籃球運動員的自信心來源、內在動機及心理技能產生高度且直接的影響。研究最後, 研究者將提出一些建議, 以提供相關教練及未來研究者參考。

關鍵詞: 自信心來源、心理技能、賽前狀態焦慮、內在動機

壹、緒 論

一、研究背景

在成就情境中, 個人的目標取向會與情境因素間產生交互作用關係(Nicholls, 1989)。Ames & Archer (1988)以「精熟動機氣候」及「表現動機氣候」描述成就情境中的工作取向氣候及自我取向氣候, 其中提到, 若成就情境中所強調的是個人競爭、比較性回饋、公開評估及社會比較(自我取向氣候)等, 將會引發運動員的自我取向目標; 反之, 若情境中鼓勵努力、學習、精熟技巧及參與(工作取向氣候)等, 則會激發工作取向目標。

學者認為, 自信心在成就領域中是一項重要的成份或中介者(Fox, Goudas, Biddle, Duda & Armstrong, 1994), 而目標取向理論中也提到工作取向者將發展出高水準的自信心, 在 Elliott & Dweck (1988)的研究中也提出支持。工作取向者不僅會提高目前所擁有的自信心水準, 且會不斷地增進往後

的自信心。而自我取向者也會關心自己的自信心水準，但當其知覺顯示能力為勝過他人時，將會降低自信心水準，尤其在別人對其能力感到懷疑時，此情況將會特別嚴重。(Hall,1990; Duda, Tappe & Savage, 1990)。學者也認為，不同目標取向之動機氣候，將會影響運動員的自信心 (Dweck & Leggett, 1988)。工作取向氣候將激發運動員發展出較高水準之自信心；反之，自我取向氣候所強調之目標為社會比較，且以參照他人為判斷自我能力之基礎，而此因素並非為自己所能控制，因此，自我取向氣候較難引發運動員發展或保持自信心水準。

目標取向理論中提到，目標取向會影響個人於成就情境中的焦慮與壓力，以及對工作之內在興趣。由於工作取向者之目標為工作的本身，因而可經驗到較高的內在滿意度及較低的壓力；另一方面，自我取向者的目標為顯示比較性能力，而此傾向將讓運動員認為，自己參與運動並非為了運動本身的價值，因而會經驗到較高的情境壓力，且降低內在動機。Duda & Nicholls (1992)研究中考驗目標取向與滿意度、興趣及無聊間之相關，研究顯示，工作取向者知覺運動為有趣的，且經驗較高之滿意度，但卻與無聊間呈現出負相關。相同的，Duda, Chi, Newton, Walling & Catley (1995)研究顯示，在體育課程(其中包含網球、籃球及排球課程)中，工作取向與運動樂趣及內在興趣間呈現出正相關。

文獻提到動機氣候也會影響運動員於成就情境中的焦慮與內在動機，工作取向氣候與賽前狀態焦慮間呈現負相關，而自我取向氣候與賽前狀態焦慮間呈現正相關(黃英哲，1994)。工作取向氣候與內在動機間存在正相關，而自我取向氣候則與內在動機間存在負相關(Duda, Chi, Newton, Walling, & Catley, 1995)。由此可知，工作取向氣候可提高運動員的自信心(Jourden, Bandura & Banfield, 1991)與內在動機(Seifriz, Duda & Chi, 1992)，且降低運動員於成就情境中的焦慮，而上述特質皆是運動領域中所希望培養出的優良特質。因此，上述特質已引起運動心理學者的注意。

Nicholls(1989)提到，目標取向理論不僅為動機理論，同時也是全面性之理論。即目標取向與運動員的心理技能間亦存在重要關係。目標取向理論中提到，由於工作取向者主要著重於學習或精熟工作上之要求。因此，工作取向者不僅較傾向使用自發性的技巧及策略，同時也會發展與應用認知及行為上的各種心理技能，並因而達到成功及令人感到滿意的表現；反之，自我取



向者主要著重於與他人比較或勝過他人。因此，自我取向者較無法發展出良好的心理技能，此情形在面臨困境或無法達到成功（勝過他人）時，將會更為嚴重。

總之，個人之目標取向及成就情境中的動機氣候皆會嚴重影響活動者的自信心水準、賽前狀態焦慮、內在動機及心理技能。且至今尚無研究者同時考驗個人之目標取向、知覺動機氣候與運動員自信心來源、賽前狀態焦慮、內在動機及心理技能間的關係。因此，本研究主要探討考驗目標取向、知覺動機氣候、自信心來源、賽前狀態焦慮、內在動機及心理技能之間的關係。

二、研究問題

根據研究背景所述，本研究主要是探討目標取向、知覺動機氣候與大專籃球運動員自信心來源、賽前狀態焦慮、內在動機、心理技能之間的關係為何？

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以參加 92 年度大專籃球聯賽之大專一、二級籃球運動員為受試者，其中男生為 276 人，女生 177 人，共 453 人。

二、研究工具

(一)運動目標取向量表(TEOSQ)

此量表為季力康(1994a,b)所編製，共有 13 題，為 5 點計分量表，其中 7 題為「工作取向」題（第 2、5、7、8、10、12、13 題），而其餘 6 題為「自我取向」題（第 1、3、4、6、9、11 題）。兩分量表的信度係數分別為 Cronbach α .90 及.72

(二)運動動機氣候量表(PMCSQ)

黃英哲(1994)研究中對此量表進行修訂，其中 19 題為「工作取向氣候」分量表（第 1、2、3、6、8、10、11、13、16、17、20、21、24、25、28、29、32、33、34 題），而其餘 15 題則為「自我取向氣候」分量表（第 4、5、7、9、12、14、15、18、19、22、23、26、27、30、31 題），兩分量表的信度

係數分別為 Cronbach α .88 及 .86，顯示此量表具有良好信度。

(三)運動員自信心量表(CCSQ)

此量表為吳素卿、季力康(2000)修編 Vealey, Hayashi, Garner- Holman & Giacobbi (1998)所編製之「運動自信心來源量表」而來，其中共包含 35 道題目，為 7 點量表。量表中的題目可區分成 8 個分量表：「技巧精熟」分量表 5 題（1-5 題）、「展示能力」分量表 6 題（6-11 題）、「生理／心理準備」分量表 4 題（12-15 題）、「身體自我呈現」分量表 3 題（16-18 題）、「社會支持」分量表 3 題（19-21 題）、「教練領導」分量表 7 題（22-28 題）、「替代經驗」分量表 4 題（29-32 題）及「情境有利」分量表 3 題（33-35 題）。本量表可解釋變異量佔總變異量的 71.03%，而各因素之 Cronbach α 值界於 .70 至 .96 之間，皆顯示本量表具有良好的建構效度與信度。

(四)賽前狀態焦慮量表

此量表為黃英哲(1994)修編 Martens, Vealey & Burton (1990)所編製之「賽前多向度狀態性焦慮量表(CSAI-2)」而來。此量表中共有 21 道題，為 4 點量表，其中可區分為 3 個分量表：1.認知性焦慮 6 題（4、6、10、13、16、19 題）；2.身體性焦慮 6 題（2、7、11、14、17、20 題）；3.自信心 9 題（1、3、5、8、9、12、15、18、21 題）。本量表可解釋變異量佔總變異量的 63.20%，而各因素之 Cronbach α 值界於 .81 至 .93 之間，皆顯示本量表具有良好的建構效度與信度。

(五)內在動機量表 (IMI)

此量表為郭登(2002)根據 McAuley, Pena & Jerome (1989)所編製之「內在動機量表(IMI)」進行修編。此量表為 7 點量表，為適合國內研究者進行探討，郭登(2002)研究中對此量表進行修訂，經刪除決斷值小於 3.0 的題目後，此量表題目共為 14 題，其中「樂趣」分量表的題目共有 4 題（第 1、2、7、8 題），Cronbach α 係數為 .92，可解釋變異量為 50.25%；「壓力」分量表的題目有 3 題（第 5、10、11 題），Cronbach α 係數為 .77，可解釋變異量為 13.46%；「自覺能力」分量表的題目有 4 題（第 9、13、14、16 題），Cronbach α 係數為 .81，可解釋變異量為 8.83%；「努力」分量表的題目有 3 題（第 3、4、6 題），Cronbach α 係數為 .88，可解釋變異量為 4.90%。而總量表的 Cronbach



α 係數為.86，可解釋變異量為 77.44%，顯示此量表擁有良好之建構效度與信度。

(六)心理技能量表

此量表為邱玉惠、季力康(2001)修編 Smith, Schutz, Smoll & Ptacek (1995) 所編製之「心理因應技能量表(ACSI-28)」而來。此量表中共有 31 道題，為 5 點量表，其中可區分為 5 個分量表：1.壓力處理與逆境調適 9 題（10、11、19、20、24、25、26、28、29 題）；2.動機 9 題（1、2、5、6、9、14、18、23、30 題）；3.可教導性 5 題（4、8、17、21、27 題）；4.專注 4 題（3、7、12、15 題）及 5.自信心 4 題（13、16、22、31 題）。

本量表可解釋變異量佔總變異量的 58.44%，而各因素之 Cronbach α 值界於.75 至.88 之間，總量表 Cronbach α 值為.96，皆顯示本量表具有良好的建構效度與信度。

三、研究過程

(一)所有量表施放，皆由研究者親自帶著工讀學生前往選手村進行測量。在施放量表前，研究者首先徵求帶隊老師或教練的同意，且由於量表中有些題目與帶隊老師或教練有關。因此，研究者即請他們暫時離開，以讓受試者放心填寫量表。

(二)在受試者填寫量表前，研究者即告知受試者：「填寫本量表是自願參與，如有不願填寫，或填寫一半而不願繼續填寫者，研究者絕不強迫，但由於你們所填寫的資料非常寶貴，因此，若願意填寫者，請你們以最真誠的心情填寫本份資料，謝謝」。

(三)施測量表皆由工讀學生幫忙發給受試者，且在受試者填答完畢後，由工讀學生幫忙收回，並當場進行大致檢閱，以防止漏答題目者。

(四)所有量表約於 60 分鐘內完成。

(五)本研究發出 500 份問卷，總共回收 480 份，回收率 96%為。其中有效問卷為 453 份，無效問卷為 27 份(扣除答題不完整者)，有效問卷為 94.38%。

四、統計方法

本研究以結構方程模式(Structural Equation Modeling)考驗目標取向、知

覺動機氣候、自信心來源、賽前狀態焦慮、內在動機、心理技能等各變項間的影響關係。

參、結果與討論

經由驗證性因素分析結果顯示，焦慮量表之計分並無法通過驗證性因素分析。即焦慮量表之計分與其他 5 個量表之計分間並無相關。因此，焦慮量表之計分無法進一步進行結構方程模式考驗。結構方程模式考驗結果如圖 1 及 2 所示：

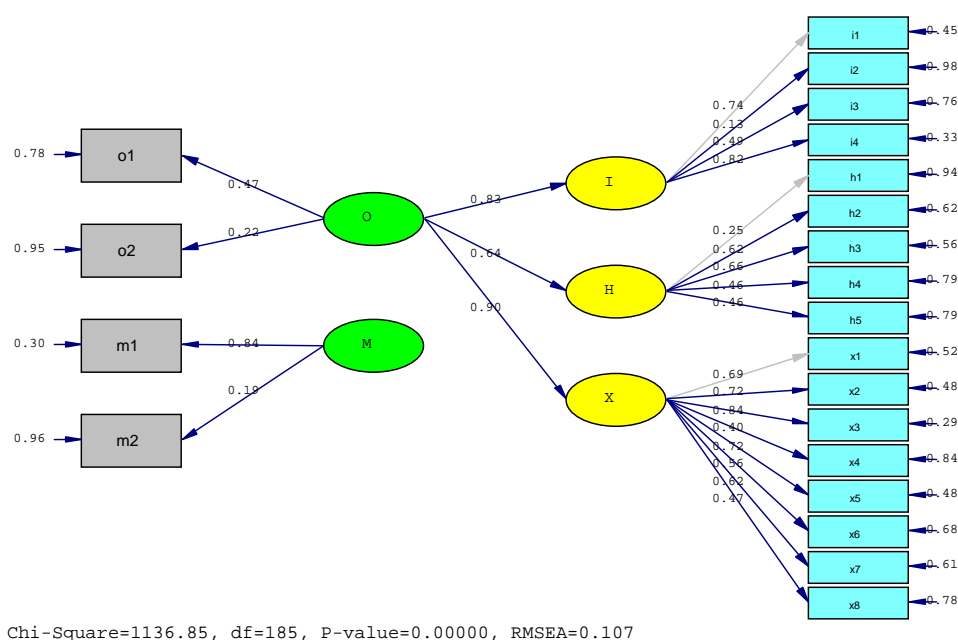
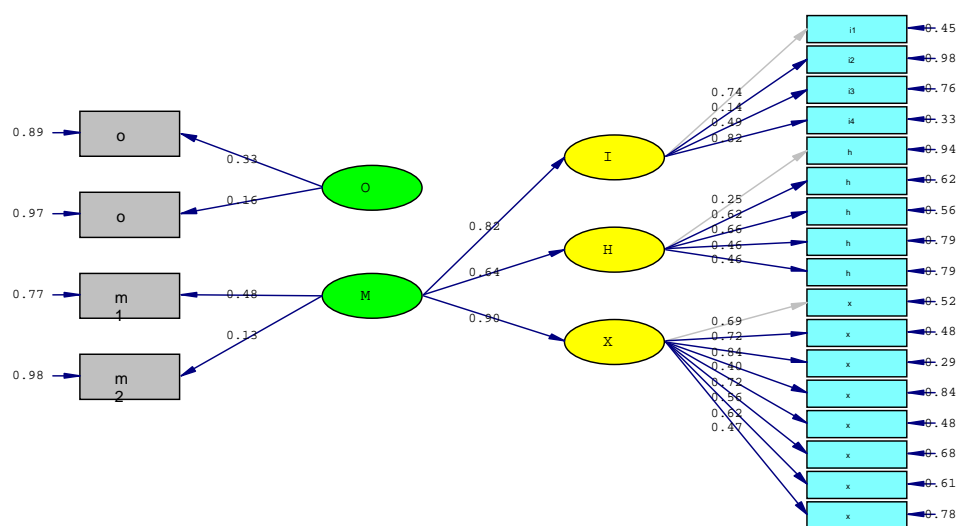


圖 1 本研究結構方程模式圖(一)

由圖 1 可知，目標取向對大專籃球運動員的自信心來源、內在動機及心理技能皆產生高度且直接的影響，其影響力分別為.90、.83 及.64。



Chi-Square=1144.65, df=185, P-value=0.00000, RMSEA=0.107

註：O 代表目標取向；M 代表動機氣候；I 代表內在動機；H 代表心理技能；X 代表自信心來源

圖 2 本研究結構方程模式圖(二)

由圖 2 可知，知覺動機氣候對大專籃球運動員的自信心來源、內在動機及心理技能也產生高度且直接的影響，其影響力分別為.90、.82 及.64。

總結：目標取向及知覺動機氣候並未交互影響大專籃球運動員的自信心來源、內在動機及心理技能，而是個別對大專籃球運動員的自信心來源、內在動機及心理技能產生影響。

肆、結論與建議

一、結論

(一)經由驗證性因素分析結果顯示，焦慮量表之計分並無法通過驗證性因素分析。即焦慮量表之計分與其他 5 個量表之計分間並無相關。因此，焦慮量表之計分無法進一步進行結構方程模式考驗。

(二)目標取向及知覺動機氣候並未交互影響大專籃球運動員的自信心來源、內在動機及心理技能，而是個別對大專籃球運動員的自信心來源、內在動機及心理技能產生高度且直接的影響。

綜合上述結果，第 1 及第 2 點部份支持目標取向理論中所提出的假設。對於上述結果，研究者提出以下看法：

1.二級大專籃球隊運動員參與學校籃球代表隊或籃球社團的目的，主要是爲了自己的興趣，而非競技結果（工作取向）。同時，大部份乙組大專籃球隊的教練（或社團指導老師）皆由體育教師或由外聘教練所擔任，而非專業籃球教練。而這些指導教練的目的，主要是在滿足球隊員的內在需求，而非強調競技結果。因此，在運動情境中的動機氣候也主要傾向於工作取向氣候。而此結果也造成知覺動機氣候與目標取向間並未產生交互影響之原因。

2.二級籃球運動員主要是爲個人興趣及享受運動過程中的樂趣而參與籃球隊（或籃球社團）。因此，練習及比賽過程並未對他（她）們造成太大壓力及引發太高的焦慮，也因而造成賽前狀態焦慮上之計分與其他 5 量表計分間並未產生密切關係。

二、研究結果應用

（一）有關教練或指導者應多方面培養運動員的工作取向，例如，鼓勵運動員以精熟技巧及學習爲活動過程中的主要目標，而非打敗他人，如此應可培養出運動員的工作取向。

（二）在練習或比賽過程中，有關教練或指導者應鼓勵運動員以精熟技巧及學習爲活動過程中的主要目標，而非打敗他人（工作取向氣候），如此應可培養出運動員的工作取向。

（三）在賽前狀態焦慮量表及運動員心理技能量表的自信心分量表上，不同目標取向大專籃球運動員並未呈現出顯著差異。即大專籃球運動員對自我的自信心尙不瞭解，因此，教練或指導者在練習或比賽過程中，應多方面培養運動員的自信心，如此才能引發運動員更優良的表現。

（四）由研究可知，目標取向及動機氣候與大專籃球運動員自信心來源、心理技能、賽前狀態焦慮及內在動機間存在著密切關係。因此，教練或指導者在練習或比賽過程中，應特別注意上述問題，以培養運動員心理上之全面性發展。

三、未來研究建議



(一)在目標取向與動機氣候間關係方面

在目標取向與知覺動機氣候為動機的兩個向度中，究竟是活動者的目標取向影響其知覺動機氣候，還是動機氣候影響活動者的目標取向，繼而讓活動者變成自我涉入或工作涉入？對於上述問題，現今研究者較傾向於後者（Swain & Harwood, 1996; Treasure & Roberts, 2001）。然而，也有可能是個人的目標取向，讓活動者傾向於將情境中的線索解讀成符合自己目標取向之訊息。未來研究者僅有交互作用管道，才能進一步了解上述動態過程。

(二)自信心來源未來研究方向

未來研究者之研究方向，應可朝向：1.多方面驗證現今測量工具之信度與效度；2.探討不同背景變項受試者（如，年齡、性別、運動項目等）之自信心來源；及 3.探討不同因素（如，個人的人格特質、情境變項、重要人物等）對受試者自信心來源之影響等。

(三)心理技能未來研究方向

未來研究者之研究方向，應可朝向：1.多方面驗證現今測量工具之信度與效度；2.探討不同背景變項運動員（例如，年齡、性別、運動項目等）所使用之心理技能；3.持續探討運動員於練習過程中所使用的心理技能；及 4.如何培養運動員使用良好的心理技能等。

參考文獻

- 邱玉惠、季力康(2001)。運動員心理技能量表之編製。*台灣運動心理學報*，1，21-46。
- 季力康(1994a)。運動目標取向量表的建構效度——驗證性因素分析的應用。*體育學報*，18，299-310。
- 季力康(1994b)。運動目標取向量表—信度與效度分析。*國立體育學院論叢*。4(1)期，179-185。
- 吳素卿、季力康(2000)。足球選手目標取向、知覺運動動機氣候與運動自信心來源之相關研究。國立體育學院教練研究所碩士論文，桃園縣。
- 郭登(2002)。不同成就目標取向、自我概念及內在動機對保齡球運動影響之研究。論文發表於光武技術學院通識教育學術研討會，台北市，光武技術學院。
- 黃英哲(1994)。運動動機氣候、自覺能力、賽前狀態焦慮和滿足感的相關研究。國立師範大學體育研究所碩士論文，台北市。

- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivational processes. *Journal of Educational Psychology, 80*, 260-267.
- Bandura, A. (1986a). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Chase, M. A., Lirgg, C. D., & Feltz, D.L. (1994). *The relationship between individual efficacy, team efficacy, and performance: A field study*. (unpublished manuscript).
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M., Walling, M. D., & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology, 26*, 40-63.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology, 84*, 290-299.
- Duda, J. L., & Tappe, M. K., & Savage, M. (1990). *Predictors of personal investment in exercise among young adults*. Paper presented at the annual meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, San Antonio, TX.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95*(2), 256-273.
- Elliott, E., & Dewck, C. S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 5-12.
- Fox, K., Goudas, M., Biddle, S., Duda, J., & Armstrong, N. (1994). Children' s task and ego goal profiles in sport. *British Journal of Educational Psychology, 64*, 253-561.
- Fry, M. D., & Duda, J. L. (1998). A developmental examination of children' s understanding of effort and ability in the physical and academic domain. *Research Quarterly for Exercise and Sport*.
- Hall, H. K. (1990). *A social- cognitive approach to goal setting: The mediating effects of achievement goals and perceived ability*. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Horn, T. S., Glenn, S. D., & Wentzell, A. B. (1993). Sources of information underlying personal ability judgments in high school athletes. *Pediatric Exercise Science, 5*, 263-274.
- Jourden, F. J., Bandura, A., & Banfield, J. (1991). The impact of conceptions of ability on self-regulatory factors and motor skill acquisition. *Journal of Sport & Exercise*



Psychology, 8, 213-226.

- Martens, M. J., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McAuley, E., Pena. M. M., & Jerome, G. J. (1989). *Self-efficacy as a determinant and an outcome of exercise*. Advances in Motivation in Sport and Exercise. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Seifriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 375-391.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L. & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-399.
- Swain, A. B. J., & Harwood, C. G. (1996). Antecedents of state goal in age grope swimmers: An interactionist perspective. *Journal of Sport Sciences*, 14, 111-124.
- Thomas, P.R., Schlinker, P.J., & Over, R. (1996). Psychological and psychomotor skills associated with prowess at ten-pin bowling. *Journal of Sport Sciences*, 14, 255-268.
- Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs and satisfaction in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 50-80.
- Weiss, M. R., Ebbeck, V., & Horn, T. S. (1998). Children' s self-perceptions ans sources of physical competence information: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.